

## VÄLKOMMEN TILL HÖSTTERMINEN 2019

**Terminen startar vecka 37.** Varje lektion är 55 minuter (*45 minuter för 5-6år*) och kursen håller på under **10 veckor**. Sista tillfället, **vecka 47**, har vi avslutning tillsammans med en vuxen och gemensam fika i caféet. 12-15-årsgruppen kör utan vuxen på avslutningen. Avvikande tider under kursen: **Lovuppehåll vecka 44.**

På fötterna är det bra att ha gympaskor och välj gärna kläder som är oömma och mjuka och tillåter rörelse, eftersom vi springer, hoppar, klättrar m.m. Barnen kommer ibland att vara på golvet och åla och göra burpees. Det är också bra att ha med en vattenflaska under passet.

Crossfunctional Kidz bygger inte bara på rörelseglädje, utan vår ambition är även att lära barnen mer om en hälsosam livsstil. Varje vecka får de därför en hemuppgift som kan vara t.ex. att äta en frukt eller grönsak som de inte provat tidigare, laga frukost till sina föräldrar en morgon m.m. Fråga gärna instruktören om ni undrar något! Vi fokusera på positiva vanor och locka barnen till nyfikenhet, utan att prata om några pekpinnar när det gäller kost eller träning- meningen är ju att det skall vara KUL att röra på sig.

### Till er vuxna i familjen:

Tack för att ni har valt Crossfunctional Kidz. Vi hoppas att ni och ert barn skall trivas hos oss. **Vi får bäst kvalitet på lektionen om inga föräldrar närvarar inne i salen.** Det är också viktigt av säkerhetsskäl att ni föräldrar ansvarar för att inga barn finns i gymom-rådet före och efter lektionen. Majoriteten av vår personal har genomgått HLR utbildning och brandutbildning. Tänk på att alla barn skall ha varit på toaletten innan klassen startar pga. att instruktören inte kan lämna salen och följa med.

Info kring vårt barnrum **KIDZ-INN:**

**Lördagar:** Vid vår bemanning mellan klockan 09-12 är det endast tillgängligt för medlemmars barn vars föräldrar tränar.

**Söndagar:** Mellan klockan 09-12 är KIDZ-INN obemannat och vistas man ändå i KIDZ-INNs lokaler har Du som förälder alltid ansvar att de lämnas i trevligt skick.

### TRÄNA NÄR DITT BARN TRÄNAR!

Varför inte komma igång med rörelse du också och passa på att träna när ditt barn tränar. Just nu har vi en härlig kampanj på medlemskap så passa på. Vi erbjuder även 10-kort träning som ett bra alternativ. Har du inte testat oss tidigare så ger vi dig gärna 2 veckors kostnadsfri prova på. Välkommen till receptionen så guidar vi dig!

**Tack för Ert förtroende och samarbete! Vi skall göra allt för att Ert barn skall trivas och ha kul med oss!**

Mer information finns på <http://www.endorfin.se/crossfit-kidz/>

0322 – 64 50 00

simon@endorfin.se